Meditation

(SAMADHI BHAVANA)

VEN. AJAHN CHAH

Meditation

Alih Bahasa : Haryandi, ST
Editor : Ir. Agus Santoso
Sampul dan Tata Letak : Adiniaga
Diterbitkan oleh :
Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 - 542919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Februari 2006

Meditation

Para pencari kebajikan yang berkumpul bersama untuk mendengarkan Dhamma, dengarkanlah dengan damai. Mendengarkan Dhamma dengan damai maksudnya berusaha mengarahkan pikiran Anda hingga satu titik, kemanunggalan pikiran. Berikan perhatian pada apa yang Anda dengar, kemudian biarkan itu berlalu. Inilah yang dinamakan membuat pikiran tinggal dalam kedamaian.

Dapat mendengarkan Dhamma merupakan berkah utama dan salah satu aspek dalam mempraktekkan Dhamma. Ketika mendengarkan Dhamma, doronglah diri anda, arahkan batin-tubuh ini pada kekhusukan meditatif, *Samadhi*. Di jaman Sang Buddha, murid-murid Nya mendengarkan Dhamma dalam keadaan samadhi guna memahami apa yang disampaikan Sang Buddha, tidak sedikit dari mereka yang akhirnya benar-benar dapat merealisasikan[1] Dhamma selagi mereka duduk, mendengarkan.

---

1 Merealisasikan Dhamma, maksudnya: mencapai pencerahan – ed.

Tempat ini sudah baik dan cocok untuk berlatih meditasi. Saya telah menginap disini beberapa malam dan saya merasa bahwa ini adalah tempat yang penting. Pada level eksternal, di sini sudahlah tenang dan damai; sisanya tinggal urusan internal, yakni: apa yang ada di dalam batin dan pikiran anda. Untuk itu, saya minta Anda semua mengerahkan usaha untuk berkonsentrasi, namun janganlah jengkel apabila pikiran ini hanya bisa damai untuk beberapa saat saja.

Mengapa Anda datang kemari untuk berlatih meditasi? Sebabnya karena pikiran dan batin Anda belumlah bisa mengerti hal-hal yang seharusnya dipahami. Dengan kata lain, Anda belum memahaminya sesuai dengan kebenaran, sebagaimana adanya sesuatu atau apa itu sesungguhnya. Mana yang benar dan mana yang salah? Apa itu yang membawa penderitaan bagi Anda dan apa yang menyebabkan kebimbangan Anda? Jadi pertama-tama Anda kemari untuk membuat diri Anda tenang. Alasan Anda datang kemari guna mengembangkan ketenangan dan pengendalian diri adalah karena batin dan pikiran Anda belumlah tenteram. Batin Anda tidak tenang, kacau, tak terkendali; banyak kebimbangan dan kegelisahan. Itulah mengapa Anda berusaha ke sini hari ini, maka dari itu: Anda musti meneguhkan batin buat mendengarkan Dhamma.

Saya minta Anda berkonsentrasi, dengarkan dengan penuh perhatian apa yang akan saya sampaikan. Saya minta ijin berbicara agak lugas karena memang begitulah gaya karakter saya. Namun, kendatipun saya berbicara dengan tegas dan keras, sesungguhnya saya melakukan ini dengan penuh *metta*

(cinta kasih), — terhadap Anda semua. Saya mohon maaf apabila apa yang saya sampaikan ada yang membuat Anda tak nyaman, ini hanya karena perbedaan budaya antara Thailand dengan negeri Barat saja. Sebenarnya, berbicara sedikit galak itu barangkali justru akan bermanfaat: guna memicu orang-orang untuk tetap mendengarkan; karena kalau tidak, mungkin mereka jadi ngantuk atau acuh tak acuh, tanpa mengerti sesuatu pun; mereka cenderung sibuk dengan dirinya sendiri dan bermalas-malasan.

Dalam praktek, meskipun kelihatannya terdapat banyak cara, sesungguhnya hanya ada satu. Seperti pohon buah, dapat saja kita memperoleh buah dalam waktu yang singkat dengan mencangkok, tetapi pohonnya tidak akan bertahan lama, tak bisa awet. Cara lain adalah menanam bibitnya, menyuburkan dan merawatnya, dengan begitu pohon yang tumbuh akan benar-benar kuat dan awet sekali. Praktek berjalan persis dengan kebenaran ini.

Pada masa awal-awal praktek, saya pun punya masalah untuk memahami ini. Saat dimana saya tidak mengetahui apa itu sesuatu (sesungguhnya), sebagaimana adanya, saya dapati duduk bermeditasi sungguh merupakan penderitaan, pernah hingga meneteskan air mata dalam banyak kesempatan. Dalam beberapa segi, saya kadang mengarahkan terlalu keras, pada waktu lain kurang keras, tidak pernah menemukan level yang "pas". Untuk berpraktek di jalan kedamaian ini, berarti bukanlah terlalu keras pun tidak terlalu kendur, pokoknya: yang pas (*just right*). Saya dapat melihat banyak dari Anda yang kemari sangat bingung akan hal ini. Ada

beragam orang yang berpraktek dengan cara yang berbeda-beda pula, dan mereka telah belajar dari banyak guru. Dan ketika Anda datang kemari untuk berpraktek bersama, hal itu menimbulkan banyak kebimbangan. Guru yang ini berkata Anda harus berpraktek seperti ini, guru yang itu mengajarkan harus begitu, guru lainnya mengatakan lain lagi dan seterusnya. Anda duduk disini dalam konflik-batin dan menjadi gelisah, tanpa mengetahui metode mana yang harus digunakan, tanpa mengerti substansi berpraktek yang sesungguhnya; hanya menghasilkan kebingungan. Ada banyak sekali guru-guru dan juga ajaran-ajaran, tidak ada yang tahu mana yang sebaiknya dipakai guna membawa keharmonisan dalam praktek bersama. Akibatnya hanyalah kebimbangan dan ketidakmenentuan di sepanjang waktu.

Jadi berusahalah untuk tidak berpikir terlalu banyak. Jika Anda berpikir, lakukanlah dengan kesadaran (*awareness*). Pertama Anda perlu membuat pikiran Anda tenang. Ketika "yang mengetahui" hadir di situ, tak perlu lagi berpikir[2]. Ke-awas-an akan muncul tepat di situ, dan ini bakal menjadi kebijaksanaan (*panna*). -- Bentuk-bentuk pemikiran biasa bukanlah *panna*, itu cuma pikiran mengembara tanpa tujuan, akhirnya hanya menghasilkan kegelisahan.

---

2. *Where there is knowing, there is no need to think: knowing* atau sifat "mengetahui" maksudnya adalah kesadaran (*awareness*) kita. Istilah lain yang kadang juga digunakan adalah: keawasan, perhatian murni, sati, "Ia yang mengetahui", *mindfulness*, dsb. – ed.

Jadi pada tahap ini, cobalah untuk tidak berpikir. Di rumah, tidakkah Anda sudah berpikir banyak sekali? Itu hanya mengacaukan batin ini. Anda perlu mengembangkan "yang mengetahui" (*the knowing*) disini. Pikiran yang obsesif bahkan bisa membuat Anda menangis. Cobalah!, larut tenggelam dalam rentetan pemikiran-pemikiran yang terdelusi. Ini bukanlah kebenaran (*truth*), bukan *panna*. Sang Buddha adalah orang yang sangat bijaksana: beliau belajar bagaimana cara menghentikan pemikiran (how to stop thinking). Dengan cara yang sama, kita semua praktek disini guna menghentikan pemikiran; maka duduklah dengan tenang. Awalnya haruslah tenang dulu, bila yang ada hanya pemikiran-pemikiran maka *panna* tidak akan muncul, -- tak ada *Dhamma* disitu. Segala yang timbul (pemikiran-pemikiran), akan segera berkembang biak terus-menerus. Jika pikiran sudah kalem, tiada perlu lagilah untuk berpikir; kebijaksanaan pun akan muncul dengan sendirinya di situ. Selama Anda masih berpikir, *panna* tidak akan muncul. Begitu pikiran kalem dan mengendap, ke-awas-an akan muncul dalam ketenangan tersebut. **Ia akan berisi keduanya: pemikiran dan kebijaksanaan berpasangan**[3]. Apabila pikiran tak bisa kalem, maka tiada panna di situ, hanya pemikiran-pemikiran belaka dan berakibat kegelisahan.

Dalam MEDITASI untuk menenangkan pikiran, janganlah berpikir terlalu banyak. Pokoknya bertekad bahwa: sekarang lah saatnya melatih pikiran, tidak ada lainnya. Jan-

---

3. *Once you are calm, awareness will arise from within tht calm, and it will contain both thinking and panna as a pair*

gan biarkan pikiran melenceng ke kiri atau kanan, ke depan atau belakang, tersandung ke atas atau terpeleset ke bawah. **Anda tidak mengerjakan hal lain kecuali mempraktekkan *anapanasati* (perhatian penuh pada napas).** -- Letakkan perhatian Anda pada atas kepala, lalu perlahan-lahan turun ke bawah, melalui badan hingga ke ujung kaki, dan kembali ke ubun-ubun kepala. Sapu-kan kesadaran turun melewati sekujur bagian tubuh, amati, gunakan panna. Beginilah caranya hingga Anda mendapatkan pemahaman awal akan sifat tubuh ini...

Selanjutnya, mulailah bermeditasi. Pahami bahwa: tugas Anda saat ini semata-mata hanya mengamati: napas masuk, napas keluar. Jangan memaksa napas lebih panjang atau lebih pendek dari normalnya, cukup biarkan ia berjalan dengan nyaman. Jangan memberi tekanan apapun pada-nya, cukup biarkan napas mengalir seimbang, lepaskan segala sesuatunya sejalan dengan tiap napas-masuk dan napas-keluar...

Perlu dipahami bahwa Anda sedang: **berpraktek** sembari **melepas** – membiarkan segala sesuatunya berlalu (*letting go*); -- namun harus selalu ada ke-awas-an disitu. Anda harus tetap menjaga kesadaran (*awareness*) ini selagi Anda membiarkan napas masuk dan keluar dengan senyaman mungkin. Tak perlu memaksa ataupun mengendalikannya, cukup biarkan napas mengalir dengan enteng dan alamiah. Peliharalah pemikiran bahwa pada saat ini: tidak ada tugas atau urusan lain apapun yang perlu dikerjakan. -- Pemikiran-pemikiran seperti: apa yang akan terjadi, apa yang akan saya ketahui, apa yang akan saya jumpai, mungkin saja muncul selama duduk.

Tapi begitu mereka muncul, sekedar biarkanlah buah-buah pikir tersebut berakhir dengan sendirinya. Tidak ada sesuatu pun yang perlu dikerjakan dengannya.

Selama duduk bermeditasi, tidak perlu memperhatikan sensasi-sensasi atau perasaan-perasaan yang muncul. Begitu pikiran ditimpa oleh rasa[4] , begitu timbul perasaan atau sensasi di dalam pikiran, sekedar: lepaskanlah -- biarkan itu berlalu. Entah itu baik atau buruk tidaklah penting. Saat ini bukan urusan Anda untuk berbuat sesuatu terhadap hal-hal tersebut, biarkan itu semua berlalu dan kembalikan fokus perhatian pada napas. Tetap pelihara ke-awas-an pada napas, napas masuk dan napas keluar. Jangan menciptakan penderitaan dikarenakan napas sepertinya terlalu dangkal atau terlalu dalam. Hanya amati saja, tanpa mencoba untuk mengendalikan ataupun menahannya dengan cara apapun. Dengan kata lain, jangan melekat! Sekali Anda memahami ini, dan membiarkan napas berlangsung sebagaimana mestinya, secara alami maka pikiran pun akan mengendap tenang. Sembari Anda teruskan, berangsur-angsur pikiran akan merelakan lepas segala sesuatunya dan beristirahat. Napas pun kian halus dan semakin halus hingga akhirnya begitu lembut sehingga seolah-olah berhenti. Baik tubuh maupun

---

4. Rasa (*sensation, Pali: vedana*): istilah "rasa" atau "perasaan" ini maksudnya BUKAN suasana hati [gembira, sedih, marah, iri, murung dlsb.] tapi adalah sekedar berupa: rasa menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral -- respon otomatis yang mengikuti kesan mental [sekejab timbul begitu pikiran kita kontak dengan obyek] – ed.

pikiran terasa enteng, semua rasa capek hilang, yang tersisa hanyalah satu titik saja yaitu “mengetahui”. Pikiran telah mencapai keadaan-tenang (*state of calm*)...

Jikalau pikiran sangat gelisah, kembangkanlah *sati* (perhatian-penuh). Tarik napas dalam-dalam hingga tiada ruang buat menampung udara lagi, lalu lepaskan hingga habis tak bersisa. Ulangi, tarik napas dalam-dalam hingga penuh, kemudian hembuskan habis. Lakukan ini tiga kali. Tegakkan konsentrasi dan pikiran pun akan jadi lebih kalem. -- Apabila ada lagi impresi perasaan yang timbul serta membuat pikiran gelisah, ulangilah proses diatas. Hal ini dapat dipakai baik ketika meditasi duduk maupun jalan. Bila sedang bermeditasi jalan dan pikiran Anda kacau, terganggu, berhentilah, bawa perhatian Anda hingga titik tenang dan kembalikan kesadaran mengetahui (*sense of knowing*) hingga pikiran fokus pada obyek meditasi, barulah kemudian lanjutkan berjalan. Tidak ada perbedaan antara meditasi duduk dan jalan, hanya istilah dan posturnya yang berbeda.

Kadang-kadang terjadi ketidakmenentuan, Anda butuh *sati* di sini, jadilah “Ia yang Mengetahui” (*the one who knows*), terus ikuti dan periksa pikiran yang gelisah ini, apapun wujudnya... Inilah manfaat *sati*, menjaga dan melindungi pikiran, pikiran pun menjadi *the one who knows*. Dalam menjaga pikiran dengan keawasan -- apapun kondisi yang muncul didalamnya -- Anda harus pertahankan ‘kesadaran yang mengetahui’ ini dan jangan lalai atau lupa.

Itulah perihal *sati*, mengurus dan mengawasi pikiran.

Sekali pikiran menyatu dengan *sati*, maka bakalan ada sejenis kesadaran tertentu yang selalu hadir. Begitu pikiran mampu mengembangkan ketenangan, ia bakal terus dibawah pengawasan ketenangan itu, seperti seekor ayam yang dikurung dalam kandang. Begitu masuk ke dalam kandang, ia tak dapat lagi keluyuran keluar, namun ia masih dapat jalan-jalan di dalam batas kandang. Jalan mondar-mandir tidak membawa kerugian yang besar karena ayamnya berjalan di dalam kandang. Ke-awas-an yang hadir saat pikiran tenang dan mempunyai *sati*, bukanlah sesuatu yang dapat membuat Anda gelisah. Berarti: **kapan saja ada pemikiran (*thinking*) atau berbagai bentuk sensasi, musti berlangsung dalam keadaan-tenang ini, dengan demikian takkan mengakibatkan gangguan ataupun kekacauan.**

Beberapa orang tidak ingin mengalami sensasi-sensasi atau buah-buah pikir sama sekali, tapi ini justru namanya berlebihan. Sensasi-sensasi dan perasaan tetap muncul di dalam keadaan-tenang. Pikiran mengalami perasaan-perasaan dan ketenangan bersama-sama, tanpa terganggu. Ketika pikiran tenang seperti ini, kecil kemungkinan timbul konsekuensi yang berbahaya. Yang perlu diperhatikan adalah saat ketika ayam keluar dari kandangnya. Misal, ketika Anda sedang memperhatikan napas yang masuk-keluar, kemudian lupa diri. Membiarkan pikiran mengembara lepas dari napas, (menuju) pulang ke rumah, ke toko-toko atau pelbagai tempat berbeda atau pun mengerjakan beragam hal. Mungkin setengah jam pun berlalu sebelum tiba-tiba sadar dan mulai memaki diri Anda sendiri dikarenakan lemahnya kesadaran (*sati*). Inilah dimana Anda harus sangat berhati-hati.

Ini penting sekali karena begitu ayam lepas dari kandangnya -- berarti pikiran keluar dari landasan ketenangannya.

Anda harus menjaga untuk tetap memelihara "kesadaran mengetahui" (*the knowing*) ini dengan *sati* dan selalu menarik balik pikiran Anda. Meskipun saya katakan "menarik kembali" pikiran Anda, sesungguhnya tidak perlu ditarik karena ia sebenarnya tidak kemana-mana. Sebenarnya ini hanyalah obyek kesadaran itu sendiri yang telah berubah. Anda harus membuat pikiran tetap tinggal disini, saat ini. Sungguh, ia memang sudah selalu ada disini dan selama ada *sati*, maka akan ada kehadiran pikiran. Anda membayangkan menariknya kembali, padahal sebenarnya ia tidak pernah pergi kemana-mana. Itu hanya suatu perubahan yang terjadi dalam pikiran itu sendiri. Anda mengamati bahwa pikiran pergi kemana-mana, namun sebenarnya ia tidak pergi kemanapun. Perubahan ini terjadi persis pada tempat yang sama. Saat *sati* ini diperoleh kembali, dalam sekejap Anda kembali ada bersama pikiran Anda, tanpa ia balik dari manapun. Terdapat ke-awas-an tepat persis di tempat yang sama. Pahamilah hal ini seperti demikian.

Ketika ada "kesadaran-mengetahui" yang utuh, sadartahu terus menerus dan tanpa putus di sepanjang dan setiap saat, dikatakan inilah kehadiran pikiran (*presence of mind*)[5] . Bila perhatian menyimpang dari napas pergi ke tempat lain, maka kesadaran yang mengetahui (*knowing*) ini terputus.

---

5. Kehadiran pikiran: pikiran disini merujuk ke pikiran tulen (true mind) – ed.

Kapan saja selama ada awareness pada napas, maka pikiran pun ada disana. Demikianlah kita bicara tentang karakteristik dari pikiran. Memang seperti inilah pikiran itu.

Musti selalu ada *sati* dan *sampajanna*. *Sati* adalah perhatian-penuh (*mindfulness*) dan sampajanna adalah kesadaran-yang-mengetahui dengan jelas. Sekarang juga, sadarilah napas Anda dengan jelas. Melatih ini akan membangkitkan sati dan sampajanna secara bersama-sama. Mereka berbagi tugas. Bila Anda memiliki *sati* dan *sampajanna*, hal ini ibarat dua pekerja yang mengangkat dan memikul papan-papan kayu secara bersamaan. Misal ada dua orang yang harus menggotong papan yang berat dan pekerjaan ini begitu beratnya hingga hampir tidak tertanggungkan, namun lalu ada seseorang yang hatinya penuh *metta* (cinta-kasih) melihat dan segera berlari membantu mereka. Beginilah ketika terdapat *sati* dan *sampajanna*, lalu panna pun akan muncul di situ untuk membantu, dan ketiga-tiganya bakal saling menyokong satu sama lain.

Ketika *panna* datang menyokong, akan ada pemahaman akan obyek-obyek mental. Misalnya, tatkala Anda sedang duduk meditasi dan kualitas-kualitas *sati*, *sampajanna*, dan *panna* semua hadir dalam pikiran, begitu obyek mental dialami, ini segera bakal menyulut munculnya perasaan-perasaan dan *mood*. Barangkali Anda mulai terpikir akan seorang teman, maka tentu seketika muncul jawaban, '*Gak* masalah, tak usah *dipikirin*', 'Stop', 'Lupakan saja'. Atau bila buah-buah pikirnya tentang kemana Anda akan pergi besok, maka jawabannya, 'Saya *nggak* tertarik, saya tidak mau merisau-

kan hal-hal itu'. Mungkin saja Anda mulai berpikir tentang orang lain, dan dijawab, 'Tidak, saya tidak mau ikut terlibat', 'Saya tak mau berurusan dengan orang lain', 'Biarkan saja itu berlalu!', 'Itu semua *toh* belum tentu dan memang tiada pernah pasti'...

Selama bermeditasi, begitulah caranya menghadapi pelbagai fenomena, dengan memahami bahwa 'ini tidak pasti', 'ini tidak pasti', begitulah cara Anda memelihara kesadaran-yang-mengetahui (*knowing*). Anda harus lepas merelakan semua pemikiran itu, ocehan mental dan segala keragu-raguan. Jangan terlibat dengan hal-hal ini selama bermeditasi. **Bila itu sungguh-sungguh berakhir, maka yang tersisa hanyalah *sati*, *sampajanna* dan *panna* dalam bentuknya yang paling murni.** -- Manakala ketiga kualitas ini melemah, maka beragam kebimbangan pun muncul kembali, tapi segera tinggalkanlah – sekedar sisakan: *sati-sampajanna-panna*. Usahakan pelihara sati sepenuhnya, habis-habisan dan terus berpraktek sedemikian sepanjang waktu. Hingga saatnya Anda akan mengerti mana yang sati, mana yang disebut *sampajanna* dan mana yang *panna*. Hasilnya, Anda akan mengerti inilah dia samadhi (konsentrasi-penuh), dan Anda akan memahami semua ini sepenuhnya ¤secara lengkap dan utuh.

Sewaktu memfokuskan perhatian di situ, Anda akan menjumpai *sati*, *sampajanna*, *samadhi* dan *panna* saling bekerja sama (*put together*). Ketika mengalami obyek-obyek mental dari luar, andaipun mereka sangat memikat, maka Anda tetap bisa berkata, 'Ini tidaklah pasti' (*"It's not sure"*). Atau bila menjengkelkan dan Anda ingin segera mengusirnya, ka-

takan lagi ‘Ini tidak pasti’... Yang manapun juga, mereka itu hanyalah halangan-mental (*nivarana*) dan ini semua harus disapu bersih dari pikiran. Yang boleh tinggal hanyalah *sati* (perhatian-penuh), *sampajanna* (kesadaran atau pemahaman yang jelas), *samadhi* (pikiran yang kokoh tak bergeming), dan *panna*, pengetahuan menyeluruh yang sesuai dengan kebenaran. Yah, begitulah seharusnya itu semua dipahami. Hanya sejauh inilah semua yang perlu saya katakan tentang proses bekerja-nya meditasi.

Melanjutkan pembicaraan tadi -- yang mana semuanya adalah tentang perangkat atau alat-alat dalam bermeditasi -- maka sebaiknya Anda juga memiliki *metta* dalam batin dan pikiran. Kualitas kemurahan hati, hati yang bajik, longgar, pemaaf dan penolong -- peganglah ini semua sebagai fondasi kemurnian mental Anda. Sebagai contoh, Anda bisa mulai dengan melonggarkan *lobha* (sikap mementingkan diri sendiri) melalui latihan ber-*dana*. *Dana* itu berarti: memberi**. Apabila seseorang itu egois, mereka tidak bisa merasa tenteram, yang selanjutnya membawa pada pelbagai ketidaknyamanan.** Konyolnya: orang-orang cenderung sangat mementingkan diri sendiri tanpa menyadari akibat buruknya bagi mereka sendiri.

Anda dapat mengalami hal tersebut kapan saja. Coba amati, khususnya apabila Anda sedang lapar. Misal Anda mendapat dua buah apel, dan ada kesempatan untuk berbagi dengan seorang teman; Anda menimbang-nimbang beberapa saat, dan, memang, niat untuk memberi itu jelas ada, tapi Anda hanya ingin memberikan apel yang lebih kecil. Untuk

memberikan apel yang besar, yaa..., oh sayang sekali! Sulit buat berpikir langsung. Anda mengijinkannya, "Silakan ambil satu". Namun kemudian Anda bilang, "Ini, ambillah..." dan menyodorkan apel yang lebih kecil. Ini satu bentuk keegois-an yang orang-orang jarang sekali memperhatikan. Pernahkah Anda berlaku demikian?

Dalam ber-*dana* Anda memang musti bergerak melawan arus. Meskipun saat itu Anda ingin memberikan bagian yang kecil, Anda harus paksa diri sendiri untuk memberikan apel yang besar. Dan tentu saja, begitu Anda berhasil memberikannya pada rekan tersebut, Oh! Betapa nyaman batin ini... –- **Melatih batin untuk melawan-arus sungguh butuhkan disiplin-pribadi** -- Anda harus tahu bagaimana memberi dan merelakan, tidak membiarkan sifat-mementingkan-diri-sendiri bercokol. Begitu Anda telah belajar bagaimana memberi dan berbagi dengan orang lain, pikiran Anda akan ringan dan nyaman. Bila Anda masih tak tahu bagaimana memberi, masih ragu-ragu buah mana yang harus diberikan, pikiran jadi susah; dan meskipun Anda kemudian memberi bagian yang lebih besar, bakal masih ada rasa sesal... Namun bila dengan segera Anda tegas memutuskan: memberi yang besar, maka masalah pun sekejab berlalu, selesai. Inilah caramelawan watak sendiri dengan benar.

Dengan berlaku demikian, berarti Anda menang: berhasil menguasai diri sendiri. Sebaliknya: kalau Anda tak dapat melakukannya, itu seperti Anda telah dikalahkan oleh diri Anda sendiri dan akan terus menjadi egois. Kita semua pernah berperilaku egois -- inilah *kilesa* (kekotoran-batin) yang

perlu dipotong. Dalam kitab-kitab Pali, praktik memberi disebut ber-*dana*, yang akan membawa kebahagiaan pada orang lain, dan untuk membantu proses pemurnian pikiran dari kekotoran batin. Anda harus merenungkan hal ini serta mengembangkannya dalam praktik.

Anda mungkin berpikir latihan demikian ini seperti membuat susah diri sendiri, tapi itu tidaklah benar. Lebih tepatnya adalah: Anda membuat susah si *tanha*[6] dan *kilesa*[7] . Jika kilesa muncul, Anda mesti berbuat sesuatu untuk menyembuhkannya. *Kilesa* itu seperti seekor kucing nyasar. Jika Anda memberinya makan sebanyak yang ia mau, ia bakal terus menerus datang untuk meminta lebih lagi. Suatu hari jika ia mencakar dan Anda tidak memberinya lagi makan, ia masih akan muncul sambil mengeong, dan Anda tetap tidak memberinya makan satu atau dua hari berikutnya, maka ia tak akan datang lagi. Sama halnya dengan aneka ragam *kilesa*. Kalau Anda berhenti memberi mereka makan, mereka tidak akan datang mengganggu Anda lagi; mereka bakal membiarkan pikiran tinggal dalam damai. Jadi daripada membiarkan

---

6. Tanha (craving): kehausan psikologis, kecanduan, ketergila-gilaan yang subtil; nafsu kemauan/keinginan yang bodoh karena pikiran ini tidak terlatih, kelirutahu, menyangka bahwa pelbagai hal (obyek-obyek pikiran tsb.) bisa sungguh memuaskan, abadi, dan solid -- ed.

7. Kilesa: ketika ia tidak mewujud, ketika pasif/dormant, ia berupa kotoran batin (defilements); dalam bentuk aktifnya ia mewujud berupa gangguan emosional/emosi yang teraduk/affliksi – ed.

diri Anda takut pada *kilesa*, buatlah mereka yang takut pada Anda; caranya dengan melihat Dhamma dalam batin Anda di sini dan saat ini juga.

Dimanakah letaknya Buddha-Dhamma? Ada di dalam pemahaman dan penyadaran akan apa saja yang berlangsung dalam pikiran ini. Setiap orang mampu untuk mengetahui, semua orang dapat memahaminya. Buddha-Dhamma tidaklah berada di dalam buku, tidak perlu mengerjakan sesuatu yang hebat, studi dan baca yang banyak sekali. Cukup lihat ke dalam diri Anda sekarang juga, Anda akan mengerti apa yang saya bicarakan ini. Setiap orang dapat melihatnya karena ia terletak tepat di batin semua orang. Setiap orang pasti punya *kilesa*, ya kan? Bila Anda dapat melihatnya, maka Anda dapat memahaminya. Dahulu, Anda sudah memberi kekotoran-batin ini makan dan memeliharanya, sekarang Anda harus mengenalinya dan tidak mengijinkan mereka datang membuat susah diri Anda lagi.

Unsur pokok berikutnya dalam praktik adalah menjaga *sila* (moralitas). Sila akan melindungi praktik dan memeliharanya ibaratnya seperti ibu dan ayah yang merawat anaknya. Menjaga *sila* maksudnya tidak hanya berarti menghindari untuk melukai orang lain (makhluk lain) tapi lebih jauh juga: membantu dan melindungi mereka. Minimal, Anda harus menjaga lima *sila* (*Pancasila*), yakni:

1. Tak hanya tidak membunuh atau sengaja merugikan makhluk lain, namun juga menebarkan niat-bajik terhadap seluruh makhluk.

2. Jujur, menahan diri dari penyalahgunaan hak-hak makhluk lain -- dengan kata lain: tidak mencuri.

3. Dengan sadar tidak berlebihan dalam menjalin hubungan seks. Dalam kehidupan berumah-tangga, berlaku struktur keluarga dimana terdapat seorang suami dan seorang istri. Jika Anda tahu rasa-cukup (*moderation*), maka Anda dapat menjalankan praktik Dhamma. Sekedar kenalilah siapa suamimu atau siapa istrimu. Mengenal cukup, tidak berlebihan dalam jumlah aktivitas seks, tahu batas dan tidak mengumbar sesuka hati. Sering orang-orang tidak tahu batas, mungkin satu suami tidak cukup, maka mereka punya kedua atau ketiga. Menurut hemat saya, dengan satu pasangan pun Anda tidak bakal bisa total memuaskan mereka sepenuhnya meski dengan cara apapun, jadi memiliki dua atau tiga pasangan adalah cuma mengumbar nafsu kasar. Dalam hal ini, Anda mesti coba membersihkan pikiran Anda dan melatihnya agar tahu rasa-cukup. Hidup bersahaja adalah kemurnian sejati; tanpanya maka takkan ada batas dalam berperilaku. Apabila Anda diberi sejumlah makanan lezat, jangan larut terlalu jauh pada rasanya yang enak, kenalilah perut Anda dan seberapa banyak makanan yang pantas dibutuhkan. Jika makan berlebihan, hal itu dapat mengganggu, untuk itu tahulah hidup bersahaja. Tahu cukup adalah jalan yang terbaik, cukup dengan satu pasangan saja; dengan dua atau tiga pasangan malah akan menyebabkan ribut dan kacau.

4. Berbicara jujur. Ini juga sebuah alat untuk mencerabut *kilesa*. Seseorang mustilah lurus, jujur dan tulus.

5. Menahan diri dari meminum minuman keras atau mengkonsumsi narkoba. Anda harus bisa mengendalikan diri dan lebih baik tinggalkan semua itu. Orang itu *toh* sudah di-mabuk-kan oleh keluarga mereka, saudara dan teman, harta benda, kekayaan dan apa saja. Rasanya cukuplah sudah, jangan diperparah lagi dengan mengkonsumsi minuman keras atau narkoba. Hal itu hanya akan membuat pikiran ini gelap. Jelas, orang yang menjualnya tidak mengerti dan tidak peduli. Andalah yang musti melihatnya sendiri. Seseorang yang minum dalam jumlah banyak, berusahalah untuk menguranginya berangsur, dan akhirnya dapat meninggalkan semua itu secara total. Barangkali saya perlu meminta maaf, namun saya berbicara seperti ini, sesungguhnya adalah demi kebaikan Anda sendiri, agar Anda mengerti dan sadar mana hal yang bermanfaat. Anda perlu mengerti bagaimana keadaan yang sebenarnya. Seperti misal sekarang Anda tinggal di sini, hal apakah itu yang sedang menekan anda? Perbuatan-perbuatan apa yang menyebabkan tekanan (stress) ini muncul? Berbuat baik akan memberikan hasil yang baik dan berbuat buruk akan membuahkan akibat yang buruk. Inilah penyebabnya. Inilah yang saya ingin Anda pahami. Sekali lagi saya meminta maaf, saya sungguh tak ingin berbicara begini, tapi sebagai murid Sang Buddha, saya HARUS melaku-

kannya! Semua yang telah saya katakan di sini adalah untuk memberikan perangkat guna membantu dan mendukung Anda dalam berpraktek.

Begitu *sila* ini murni, akan memunculkan kualitas-kualitas: kejujuran serta kebaikan hati terhadap sesama, dan hal ini akan membawa kepuasan hati, bebas dari rasa khawatir dan penyesalan. Bebas dari rasa menyesal adalah salah satu wujud kebahagiaan, rasanya hampir seperti hidup di alam surga. Anda makan dan tidur dengan nyaman diliputi kebahagiaan yang terbit dari sila. Inilah prinsip praktik Dharma -- mengendalikan diri dari tindakan-tindakan buruk sehingga kebajikan pun terbit. Apabila sila dijaga dengan cara demikian, kejahatan akan hilang dan timbul kebaikan. Inilah hasil dari praktek yang benar.

Namun ini belumlah akhir ceritanya. Begitu orang sudah memperoleh kebahagiaan, mereka cenderung jadi lalai, tidak lagi menjalankan praktiknya lebih lanjut; mereka terpaku pada kebahagiaan. Mereka tidak melanjutkan praktek, mandeg, lebih tertarik pada kebahagiaan 'surgawi' ini. Memang menyenangkan hidup seperti itu, tetapi tidak ada pengertian tulen di situ. Anda harus terus merenungkan hal ini dan jangan terdelusi. Renungkan lagi dan lagi rapuhnya dari kebahagiaan ini. Ia tidak pasti; takkan berlangsung selamanya. Tak terlalu lama Anda bakal berpisah dengan kebahagiaan ini. Ini sungguh tidak pasti. Begitu kebahagiaan ini pergi, maka penderitaanlah yang muncul, dan orang mulai menangis lagi. Bahkan para 'dewa' dan 'dewi' pun akan berakhir dengan tangis dan penderitaan. Untuk itulah, Sang Bud-

dha memberitahu agar tetap terus merenungi guna melihat kekurangan ini, bahwa masih terdapat sisi tidak memuaskan dari kebahagiaan ini. Namun demikian, selama orang-orang mengalami kebahagiaan ini, mereka cenderung tidak bisa sungguh-sungguh mengerti. Kedamaian ini seolah-olah nyata dan pasti, terselimuti oleh kebahagiaan yang mengecoh, dan menghalangi orang untuk bisa melihat aspek penderitaan di balik itu.

Kebahagiaan tersebut bukanlah kedamaian yang pasti dan abadi, tapi malah merupakan salah satu bentuk dari kilesa. Ini bentuk halus dari *kilesa* yang mana setiap orang akan terpikat di dalamnya. Semua orang senang akan bahagia. Padahal, kebahagiaan itu timbul justru karena kita sedang terpikat. Begitu sifat memikatnya itu hilang, maka penderitaan pun muncul. Di sinilah orang harus merenungkannya, melihat bahwa itu tidak pasti dan segala keterbatasannya. Begitu hal-hal berubah, penderitaan muncul dan hal ini pun juga tidak pasti, akan berlalu. Jangan menganggap bahwa ini adalah pasti dan aman. Inilah yang disebut ***Adinavakatha***, perenungan akan sifat tidak memuaskan dan keterbatasan dari segala yang berkondisi (*sankhara*). Ini berarti memeriksa dan merenungkan kebahagiaan, bukan sekedar terima mentah-mentah begitu saja. Memahaminya sebagai sesuatu yang tidak pasti, jangan kita melekat kuat padanya. Kita cukup memegang dan kemudian membiarkannya berlalu, lebih baik daripada menggenggamnya dengan erat. Lihatlah sisi manfaat dan sisi kerugian yang terkandung dalam kebahagiaan. Memahami meditasi berarti bersedia mengakui aspek cacat yang terkandung dalam kebahagiaan ini. Renungkanlah. Saat

kebahagiaan hadir di situ, amatilah dengan tuntas dan mendalam hingga kekurangan-kekurangan tadi nampak dengan jelas. Inilah kualitas khusus dari seseorang yang menjalankan praktik meditasi.

Begitu seseorang mampu melihat bahwa segala hal itu tak sempurna, tak mampu untuk sungguh-sungguh memuaskan (*dukkha*), maka hati dan pikiran akan mengerti ***Nekkhamakatha*** -- batin yang merefleksi mentas meninggalkan kegairahan-nafsu, seiring dengannya pikiran pun menjadi enggan, bakal mencari jalan untuk lepas darinya. Keengganan akan datang setelah menyaksikan bagaimanakah sesungguhnya dunia-wujud, bagaimana sejatinya hakekat suara, hakekat sifat bau-bauan, hakekat pengecapan, hakekat cinta dan benci. Timbul rasa-enggan, yang berarti: mengindikasikan tiada hasrat lebih jauh untuk menempel atau melekat pada aneka fenomena lagi. Mundur teratur dari kemelekatan (*upadana*) sampai titik dimana Anda bisa tinggal dengan nyaman, mengamatinya dengan tenang-seimbang tanpa lengket ataupun menggenggam. Inilah kedamaian yang lahir dari praktek.

Sekarang, saya ingin menanyakan praktik anda. Anda sudah bermeditasi di sini, namun di dalam benak anda, apakah Anda sudah yakin atau percaya pada praktek Anda sendiri? Dewasa ini bermacam-macam orang mengajarkan meditasi, termasuk para *bhikkhu* pun umat awam. Untuk itu saya takut Anda penuh keragu-raguan atas praktek seperti ini. Sungguh tidak ada yang lebih hebat atau lebih tinggi dibanding ajaran Sang Buddha yang mana sedang Anda praktekkan di sini. Bila Anda mengerti dengan jelas, Anda dapat membuat

pikiran dan batin ini damai dan tidak bergejolak.

Dalam usaha Anda membuat pikiran ini tenang, yang dikenal dengan sebutan *samadhi bhavana* atau meditasi, Anda tentunya telah mengamati bahwa pikiran ini berubah-ubah. Beberapa hari Anda duduk bermeditasi, pikiran dengan cepat sekali menjadi tenang. Saat lain ketika duduk, entah kenapa pikiran tidak bisa tenang, terus menerus bergumul, berusaha cari jalan keluar hingga akhirnya bisa juga. Beberapa hari pikiran ini baik-tenang, pada hari lainnya tidak terlalu baik. Keadaan pikiran memperlihatkan dirinya pada kita untuk dipahami. Anda harus mengerti bahwa jalan mulia berunsur delapan datang bersama-sama dalam *sila-samadhi-panna* dan tidak ada yang lain. Seperti Anda bermeditasi barusan, Anda membawa *sila-samadhi-panna* pada tempatnya. Dengan kata lain Anda memberi kondisi munculnya Sang Jalan dengan cara langsung.

Ketika duduk bermeditasi, sebaiknya memejamkan mata, karena ini mendorong Anda untuk dapat mengenali pikiran Anda sendiri, jangan melihat-lihat berbagai macam hal. Lihatlah ke dalam pikiranmu sendiri. Kalau Anda tutup mata, perhatian akan diarahkan ke dalam dan ini akan menghasilkan banyak ragam pengetahuan — yang tidak pernah kita lihat selama ini. Saat Anda duduk bermeditasi dengan mata terpejam, sadari napas dengan sejelas mungkin. Seolah-olah tidak ada hal lain yang lebih penting dibandingkan napas. Kita katakan sadar sepenuhnya ke dalam, mengikuti napas dan seiring dengannya Anda akan kenali tempat dimana *sati*, 'yang mengetahui' dan kesadaran datang bersamaan.

Kapan saja faktor-faktor ini menjadi harmonis. Anda dapat melihat napas, perasaan yang dialami, pikiran dan obyeknya berlangsung sedemikian adanya. Akhirnya Anda akan tahu titik fokal dimana samadhi hadir, tempat dimana kesemua faktor-faktor ini bersatu.

Ketika Anda bermeditasi, letakkan perhatian sepenuhnya pada napas dan bayangkan diri Anda sedang duduk disini sendiri tanpa ada orang lain maupun hal lainnya. Tekankan perhatian pada perasaan ini bahwa Anda sedang duduk sendiri dan tumbuh-kembangkan hingga pikiran tidak menghiraukan hal-hal diluar lagi sepenuhnya. Cukup sadar pada napas yang masuk dan keluar, abaikan segala hal diluar. Jangan biarkan diri Anda mulai keluyuran memikirkan tentang orang lain, siapa yang duduk disebelah sini? Siapa yang di situ? Kapansaja pikiran memunculkan tanda-tanda kegelisahan, jangan meladeninya. Lebih baik buang mereka jauh-jauh dan jangan diurusi lagi. Tidak ada seorang pun disekeliling saya, kecuali diri ini. Lanjutkan hingga semua persepsi-persepsi dan ingatan yang beraneka macam muncul dan berlalu. Anda tidak lagi bertanya-tanya tentang orang ataupun keadaan di sekitar Anda diluar diri. Kemudian Anda dapat menempatkan perhatian semata-mata pada setiap tarikan dan hembusan napas. Biarkan napas berjalan dengan alami, janganlah memaksanya lebih panjang atau lebih pendek, lebih kuat atau lebih lemah dari biasanya. Biarkan ia berlangsung dengan normal dan mantap. Duduk dan amatilah napas yang masuk dan keluar.

Saat pikiran sudah tidak memperdulikan lagi hal-hal

yang terjadi di luar, pikiran tidak akan terlalu terpengaruh lagi oleh suara-suara lalu lintas atau bunyi lainnya. Bagaimanapun kondisi-kondisi diluar, suara-suara atau apapun juga tidak akan menjadi sumber gangguan lagi, karena pikiran sudah tidak lagi memberikan perhatian penting untuk hal-hal tersebut. Pikiran sudah begitu terpusat dan terkonsentrasi pada napas.

Jika pikiran ini terganggu oleh aneka macam hal, dan susah bagi Anda untuk berkonsentrasi, tariklah napas dalam-dalam hingga tidak ada lagi ruang untuk menampung udara didalamnya. Kemudian hembuskan napas hingga tak bersisa. Ulangilah tiga kali dan pusatkan kembali pikiran kepada 'yang-Mengetahui' (*the Knowing*). Setelah Anda menguatkan kembali konsentrasi, adalah normal bagi pikiran menjadi tenang beberapa saat kemudian kembali gelisah dan bingung lagi. Untuk itu kokohkan kembali pikiran dengan menarik sebuah napas dalam-dalam, kemudian hembuskan hingga terbuang sempurna. Isilah paru-paru untuk menampung udara lagi beberapa saat dan setelah itu bawa pikiran kembali pada napas, kokohkan lagi sati pada napas yang masuk dan terus pelihara ke-awas-an dengan cara demikian ini.

Sudah tentu diperlukan usaha dan banyak latihan duduk sehingga Anda dapat cukup terampil untuk membiarkan dunia luar berlalu, serta tenang tak terganggu. Obyek-obyek dan suasana luar sudah tidak dapat menggoyangkan pikiran ini lagi. Ketika tidak ada lagi hal-hal yang berkenaan dengan itu semua, Anda akan dapat mengawasi pikiran yang diwujudkan dengan adanya suatu sensasi di ujung hidung, ditam-

bah lagi bersamaan dengan napas akan muncul suatu obyek pikiran, hadir di situ. *Sati* tidak lagi bergejolak dan terus mengawasi napas tanpa kesulitan yang berarti. Bila pikiran ini tenang, napas berangsur-angsur lembut dan semakin halus. Obyek dari pikiran pun menjadi lebih halus, pikiran dan tubuh ini terasa lebih ringan dan segala fenomena-keadaan diluar pergi-berlalu. Pikiran akan terus mengawasi hal-hal didalamnya -- segala yang dirasakan tubuh atau apapun yang muncul dalam pikiran, dari saat ke saat.

Sejak itu, 'Kesadaran-yang-Mengetahui' akan beralih dari hal-hal luar ke-dalam pikiran, dan fokus terhadapnya. Saat kesadaran muncul dari dalam bersamaan dengan itu, peliharalah ke-awas-an di situ. Akan Anda dapati napas yang masuk dan keluar dengan sangat jelas. *Sati* menjadi jelas, segala aktivitas mental terlihat dengan lebih jelas. Pada titik ini, Anda akan mengerti bagaimana *sila, samadhi* dan *panna* datang bersama-sama, inilah yang disebut bersatunya jalan. Saat penyatuan ini berlangsung, pikiran terbebas dari segala perasaan gelisah dan bingung. Pikiran menjadi begitu manunggalnya, inilah yang disebut dengan samadhi. Ketika Anda mengawasi hanya satu titik, yaitu napas, bersamaan dengannya akan ada pemahaman dan kesadaran yang jelas, sebagai hasil dari mempertahankan sati terus-menerus. Bersamaan dengan kesadaran pada napas yang semakin jelas, sati semakin kuat dan pikiran menjadi lebih peka, lebih sadar akan berbagai macam hal. Anda dapati pikiran mengawasi semua ini bersama-sama hingga pikiran sebegitu manunggalnya, kesadaran mengarah ke dalam [saat ini, di sini]. Dunia luar berangsur-angsur lenyap dari pikiran. Pikiran tidak lagi

mengurus apapun juga hal-hal yang di luar sana. Ibaratnya Anda telah kembali pulang ke 'rumah' Anda dimana segala sesuatunya mewujud jadi satu unit lengkap dan kompak. Ada rasa senang dan puas disana. Kesadaran (*awareness*) terbebas dari hal-hal diluar dan hanya tinggal bersama napas. Setelah satu periode waktu, keawasan ini pun bersatu dengan napas, napas jadi kian amat lembut, sampai akhirnya sensasi akan napas pun menghilang dengan sendirinya. Anda boleh katakan bahwa kesadaran akan napas tidak ada lagi, atau napas itu sendiri lenyap, dan muncul ke-awas-an yang lebih dalam, jenis yang berbeda dari sebelumnya.

Bisa jadi, Anda hanya duduk di situ dan kelihatannya tidak ada lagi napas. Sebenarnya napas masih tetap ada di situ, tapi ia menjadi semakin halus hingga nampaknya seolah-olah tidak ada. Ini karena pikiran sudah sangat-sangat halus, kesadaran sangat tajam. Yang tersisa hanyalah 'yang-Mengetahui' ini. Meskipun napas telah hilang, yang masih hadir hanyalah pengetahuan bahwa napas itu sudah tak ada. Jadi sekarang apa yang harus diambil sebagai obyek meditasi? Ambillah 'yang-Mengetahui' ini sendiri sebagai obyek untuk melanjutkan meditasi, pengetahuan bahwa tak ada lagi napas. Anda boleh mengatakan bahwa: suatu kesadaran-yang-mengatahui khusus telah terbentuk.

Pada titik ini, Anda mungkin memiliki keragu-raguan karena ada hal-hal yang tak diharapkan muncul dengan sendirinya, termasuk nimitta. Dapat bermacam-macam jenisnya, baik bentuk maupun suara. Jika *nimitta* ini timbul -- beberapa orang mengalaminya, beberapa tidak -- pahamilah

ia sebagaimana mestinya sesuai dengan kebenaran (*truth*). Jangan bingung atau membiarkan diri Anda geger.

Pada tahap ini, seharusnyalah menjaga konsentrasi dengan penuh kewaspadaan, kuatkan *sati* dengan kemampuan dan usaha terbaik anda. Anda dapat saja takut ketika mendapati bahwa tidak ada lagi napas di situ, karena Anda sudah terbiasa ada napas di sana. Ketika nampaknya napas telah hilang, Anda menjadi panik dan takut kalau-kalau Anda akan mati. Di sini Anda harus mempunyai pemahaman bahwa adalah wajar terjadi hal seperti ini. Amatilah bahwa tidak ada napas, terima saja dan ambillah kesadaran akan tiadanya napas sebagai obyek bagi 'yang-Mengetahui' ini. Dikatakan bahwa inilah tahap paling stabil dari *samadhi*, dengan satu obyek pikiran yang kokoh tak tergoyahkan. Begitu *samadhi* mencapai tahap ini, banyak hal-hal aneh dan tidak umum bisa dialami pikiran. Tubuh terasa sangat ringan atau bahkan hilang. Atau mungkin Anda rasanya melayang di udara dengan perasaan tanpa bobot sama sekali. Dan dimana saja, saat Anda melihat atau menjadi sadar, tidak ada apa-apa yang terjadi. Seolah-olah Anda sedang berada di udara dan tidak yakin kalau-kalau tubuh sedang duduk disini. Inilah *emptiness* (kosong) sempurna, lengkap dan seluruh pengalaman ini terasa agak aneh, asing bagi Anda.

Mengerti dan pahamilah bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Buatlah perasaan ini kalem dan tenang, bangun rasa kokoh-aman dalam batin. Karena sekali pikiran ini terpusat dan terkonsentrasi, tidak ada obyek dan suasana apapun yang dapat menembus ke dalamnya. Anda dapat

tinggal diam seperti ini untuk waktu yang lama sekali, tanpa merasakan sakit ataupun taknyaman selama bermeditasi.

Manakala latihan *samadhi* telah mencapai level demikian ini, Anda bisa masuk ataupun keluar [dari keadaan *samadhi* mendalam ini] sekehendak hati. Dan boleh dibilang, Anda meninggalkannya dengan nyaman dan santai, bukan karena perasaan malas, lemah atau lelah. Anda meninggalkannya karena memang waktunya perlu untuk keluar dari kondisi *samadhi* tersebut. Kalau Anda duduk dan memasuki samadhi seperti ini dalam waktu 30 menit atau satu jam saja, maka hati serta pikiran akan menjadi sejuk dan kalem hingga berhari-hari. Hasilnya: pikiran menjadi sangat murni, apapun yang dialaminya akan diambil dan dikontemplasikan.

Samadhi itu berfungsi untuk menenangkan dan mengheningkan. *Samadhi*, *sila*, dan *panna* itu masing-masing punya fungsinya sendiri-sendiri. Dalam meditasi kita memfokuskan perhatian pada karakteristik-karakteristik ini yang kemudian saling kait-mengkait membentuk lingkaran. Begitulah sila, samadhi, panna tampil bersama di dalam pikiran. Begitu pikiran telah mulai tenang, maka dengan tampilnya panna dan kekuatan samadhi, disitu akan muncul keteguhan serta kendali dengan sendirinya. Enerji muncul dari ketenangan dan pemurnian pikiran, dan enerji tersebut akan mendukung hingga membuat *sila* semakin murni. Berikutnya hal ini akan kian menyokong *samadhi*, meningkatkan kwalitas *samadhi* yang sudah ada, dan berkembangnya *samadhi* akan mengembangkan serta mendukung *panna*. Semua itu kait mengkait dan saling mendukung. Pada puncaknya akan

timbullah *magga*, Jalan, yaitu sintesa dari ketiga unsur ini. *Sila*, *samadhi*, dan *panna* yang bekerja bersama-sama dengan lancar serta konsisten akan membentuk satu kesatuan, dan Anda musti menjaga enerji ini. Inilah enerji yang membangkitkan *vipassana* (pengetahuan kebijkasanaan/insight). Dan pada tingkatan ini, begitu panna telah bangkit, ia bakal menyediakan enerji dari dirinya sendiri secara mandiri, terlepas dari pikiran ini sedang tenang atau tidak. Apabila pikiran ini sedang tenang, ia tida melekat dan bila sedang tidak-tenang, ia pun juga tidak melekat. Bisa membiarkan segala kerisauannya berlalu dan pikiran pun akan menjadi sangt enteng dan nyaman kendati Anda mengalami sesuatu yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. -- Demikianlah pikiran ini menjadi tenteram dan damai.

Juga sangat penting, adalah selalu memperhatikan bahwa: karena pikiran ini belum cukup bijak, maka biasanya begitu meditasi formal selesai, sehabis bangkit dari duduk, Anda sering melupakan semuanya, tidak lagi sensitif atau mengkontemplasikan praktik yang seharusnya musti terus dilanjutkan [di kehidupan sehari-hari, di luar duduk-formal]. Ketika Anda keluar dari *samadhi*, Anda dapat menyadari dengan baik dan selanjutnya bertindak-tanduk sewajarnya. Namun demikian, haruslah tetap ada 'kesadaran-yang-mengetahui' di situ -- *sati* yang terus menerus serta seimbang. Jadi Anda bermeditasi bukan hanya ketika dalam posisi duduk saja, *samadhi* itu berarti: membuat pikiran terpusat dengan kokoh. Selagi berjalan, Anda harus membuat pikiran ini tenang dan diam, dan pelihara-jaga pikiran yang diam ini dengan konsisten dalam segala aktivitas. Milikilah *sati* dan *sampajanna*

sepanjang waktu. Tidak hanya ketika sedang duduk, tapi saat berjalan, di dalam mobil atau di mana saja, bila mata melihat sesuatu bentuk atau telinga mendengar suatu bunyi, Anda harus menjaga 'yang-Mengetahui' ini. Bila ada rasa terpikat atau rasa penolakan terhadap sesuatu dalam pikiran, seketika itu juga tegakkan dan jaga 'yang-tahu' ini pada keadaan-keadaan mental seperti itu. Mereka semua adalah tidak kekal, pikiran akan tinggal diam dan 'normal' dengan sendirinya.

Begitu pikiran sudah tenang, renungkanlah obyek pikiran. Renungkanlah keseluruhan dari bentuk-bentuk ini, tubuh dan pikiran, lakukan ini sepanjang waktu. Tidak hanya ketika sedang duduk tapi ketika di rumah atau sedang bekerja, di segala keadaan. Terus-menerus renungkan apa yang sedang dialami tubuh dan pikiran. Cukup dengan melihat pohon yang dikelilingi oleh rerontokan daun ketika jalan-jalan, ini juga petunjuk ketidakpermanenan, ***anicca***. Kita ini sama dengan daun-daun berguguran, begitu usia sudah lanjut, kita menjadi berkerut, lemah dan mati. Semua orang sama. Ini disebut meningkatkan pikiran ke level ***vipassana***, merenungkan segala sesuatu terus menerus. *Sati* akan terpelihara dengan mantap dan terus-menerus baik ketika sedang berdiri, berjalan, duduk ataupun berbaring. Ketika Anda mengikuti dan memeriksa pikiran dengan rapat di sepanjang waktu, ini dinamakan mempraktekkan meditasi dengan cara yang benar.

Bermeditasi disini, sekarang jam 7 malam. Kita sudah duduk dan bermeditasi selama sejam dan sekarang berhenti. Barangkali pikiran ini ikut berhenti juga, sesudah itu tidak

merenungkan apapun lagi. Ini adalah cara yang salah dalam berpraktek. Ketika Anda selesai tadi, yang berhenti itu hanyalah perkumpulan dan meditasi formal bersamanya, tapi 'yang-Mengetahui' ini harusnya masih terus bekerja, secara rata dan tanpa putus.

Sering saya katakan, bahwa bila Anda tidak berpraktek secara kontinyu, itu seperti tetesan-tetesan air, karena sati tidak mengalir lancar. Didalam praktik itu tidak ada hal lain yang menjalankannya selain pikiran ini, bukan tubuh yang mengerjakannya. Pikiranlah, ia yang bekerja, yang berpraktek. Bila Anda sungguh mengerti hal ini, akan Anda dapati tidak lagi perlu harus duduk bermeditasi (formal), pikiran sudah mengenali *samadhi*. Adalah pikiran yang mengerjakan praktek ini, Anda musti memahami ini.

Begitu mengerti hal ini, Anda seharusnya mengembangkan dan memelihara '*knowing*' sepanjang waktu, baik ketika sedang berdiri, berjalan, duduk atau berbaring. Mungkin masih seperti air yang menetes, belum berupa aliran yang terus-menerus. Praktiklah dengan sati, praktik kontinyu hingga '*knowing*' ini bagaikan aliran air yang terus menerus. Sati akan hadir setiap saat dan sejalan dengan itu: bakal ada '*knowing*' yang terus-menerus akan obyek-obyek pikiran. Dengan memiliki *sati*, pengendalian dan ketenangan yang kontinyu dan mantap, berarti Anda akan mengetahui hal-hal yang bermanfaat dan yang tidak bermanfaat ketika muncul dalam pikiran. Atau kapan pikiran tenang dan terganggu. Jika Anda latih pikiran ini, dimanapun Anda berada akan jadi demikian ini dan meditasi Anda pun akan berkembang

dengan cepat dan sangat baik.

Jangan salah mengerti. Dewasa ini orang-orang menjalankan retret *vipassana* selama 3 hari atau seminggu, tanpa berbicara ataupun mengerjakan hal-hal lainnya. Selama 10 hari atau dua minggu, mereka menjaga tetap diam dan kemudian selesai. Setelah retret selesai, mereka berpikir, 'Ahh, saya sudah menjalankan "*vipassana*", dan sudah tahu semuanya itu'. Kemudian mereka pergi ke pesta-pesta, hiburan malam, disko dan berfoya-foya sesuka hati. Ketika mereka berperilaku demikian, maka apa yang terjadi? Takkan ada apapun lagi yang tersisa dari retret. Mereka pergi dan melakukan serangkaian hal-hal bodoh yang mengacaukan dan mengganggu pikiran, menghabiskan segala-galanya. Setelah itu tahun depannya, mereka kembali dan menjalankan retret lagi selama 7 hari, dua minggu atau sebulan. Lagi-lagi sesegera retret usai, mereka balik ke hiburan malam, dugem, disko, berpesta pora dan mabuk-mabukan. Demikian ini bukanlah praktek. Ini bukanlah ***patipada***, jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Anda perlu berusaha meninggalkannya. Pikirkanlah efek-efek membahayakan yang datang dari tabiat Anda, bahaya dari mabuk-mabukan dan pergi ke bar-bar. Lihatlah bahaya yang dibawa hal-hal ini hingga ia jelas sepenuhnya. Kemudian mungkin saja bagi Anda menarik diri dari semua itu, dengan demikian mencapai kedamaian. Untuk memperoleh kedamaian, seseorang terlebih dulu dapat melihat kerugian dari hal-hal negatif ini dan inilah cara yang benar untuk berpraktek. Jika Anda retret selama 7 hari dimana tidak berbic-

ara kepada siapapun, tapi kemudian lalu pergi ngobrol dan bersenang-senang, bersuka-ria selama 7 bulan. Bagaimana Anda bisa memperoleh nilai yang nyata dan berarti, hasil dari latihan berdiam-diri selama 7 hari?

Saya akan mendorong Anda semua, para perumah tangga baik pria maupun wanita, semua yang bijaksana, untuk mengerti hal ini. Cobalah untuk latihan secara konsisten. Lihatlah bahaya dari hal-hal yang merugikan di atas, lalu usahakanlah latihan yang mantap dan berkesinambungan, hanya ini. Maka ada jalan untuk mengakhiri *kilesa* ini. Tetapi pola dengan berdiam-diri selama 7 hari, tidak bermain, lalu kemudian dibarengi dengan empat atau lima bulan bermain-main -- tanpa ada pengendalian diri ataupun ketenangan -- berarti segala yang diperoleh dari latihan akan lenyap, tanpa bersisa sama sekali. Seperti ketika Anda bekerja selama satu hari dan memperoleh upah 20 pound, kemudian pergi dan habiskan 30 pound pada hari yang sama, dimanakah uang hasil dari bekerja seharian? Itu semua akan habis.

Ini adalah semacam peringatan dan saya meminta maaf pada Anda sekalian. Saya harus membicarakan hal ini supaya hal-hal yang salah menjadi jelas bagi Anda semua, lalu Anda meninggalkannya. Datang kemari untuk berpraktek, Anda bisa katakan adalah untuk melindungi diri dari melakukan hal-hal yang buruk di masa depan. Apa maksudnya melakukan hal yang salah? Artinya melakukan sesuatu yang membawa pada kegelisahan dan penderitaan, tidak ada kebaikan dalam pikiran dan tidak ada kedamaian di sana. Memang seperti itu. Bila Anda berpraktek selama seminggu tanpa ber-

bicara, lalu kemudian menuruti hawa nafsu selama beberapa waktu, bagaimanapun terus terang, Anda tidak akan memperoleh apapun dari hasil latihan selama seminggu itu. Banyak pusat-pusat meditasi seperti ini. Sungguh Anda perlu membawa hidup Anda pada pengendalian dan ketenangan yang terus-menerus.

Selama bermeditasi, Anda harus penuh perhatian terus-menerus, seperti ketika Anda menanam sebatang pohon. Bila Anda menanamnya di suatu tempat, 3 hari kemudian mencabutnya lalu menanamnya di tempat lain. Setelah 3 hari berikutnya, Anda mengambilnya lagi dan menanamnya pada tempat yang berbeda. Pohon itu pasti akan mati tanpa menghasilkan sesuatu pun. Sama halnya dengan meditasi, ia tidak akan berbuah. Renungkanlah ini dalam diri anda. Cobalah setelah Anda pulang ke rumah. Tanamlah sebatang pohon di satu tempat selama beberapa hari lalu ambil. Tanam kembali ia pada tempat lainnya, lalu cabut kembali. Pohon tersebut akan mati. Ini sama dengan Anda bermeditasi selama retret satu minggu. Setelah itu selesai, Anda bersenang-senang selama tujuh bulan, membiarkan pikiran menjadi ternoda. Kemudian bermeditasi lagi selama tujuh hari, tanpa berbicara dan menjaga diri, kemudian melupakan semua itu lagi. Seperti pohon, akan mati tanpa meninggalkan sesuatu pun. Pohon tidak tumbuh, meditasi Anda tidak berkembang. Saya tegaskan, berpraktek seperti ini tidak akan menghasilkan apapun. Buktikan sendiri! Pulang, tanamlah sebatang pohon muda, setelah beberapa hari ambil pohon itu. Saya pikir ia pasti sudah mati, tapi coba buktikan ini pada diri Anda sendiri. Mengertikah anda?

Saya bukannya suka bicara seperti ini, tapi ini karena saya sungguh prihatin akan Anda semua sehingga tak dapat lain: saya musti bicara secara keras. Ketika Anda melakukan hal-hal yang salah, saya mau tak mau harus mengingatkan Anda, tapi itu karena saya prihatin akan anda semua. Betapapun, mungkin beberapa orang merasa tidak nyaman dan berpikir saya pastilah sedang mengata-ngatai mereka. Sungguh, itu bukan omelan, tetapi untuk bantu menunjukkan mana kesalahan-kesalahan agar Anda ketahui dan mengerti. Beberapa orang berpikir, 'Luang Por' sukanya mengkritik kita, tapi bukanlah seperti itu. Untuk sekali dalam waktu yang sudah lama sekali, saya bisa datang dan berceramah seperti ini. Bilamana saya berbicara seperti ini setiap hari, Anda pastilah marah. Tapi sungguh, bukanlah diri Anda yang marah, tapi hanya *kilesa* yang marah. Untuk itu hari ini saya cukupkan sampai disini.

TANYA – JAWAB

T: Apakah disarankan membaca banyak buku atau mendalami kitab suci terlebih dulu sebagai bagian dari praktek?

J: Dhamma Sang Buddha tidaklah ditemukan dalam buku-buku. Jika Anda sungguh-sungguh melihat ke dalam diri sendiri sebagaimana yang dikatakan Buddha, tidak perlu susah-susah mencarinya di dalam buku. Cukup lihatlah ke dalam pikiran Anda sendiri. Periksalah untuk melihat bagaimana perasaan datang dan pergi, bagaimana pemikiran-pemikiran datang dan berlalu. Jangan melekat pada apapun. Cukup penuh perhatian pada apa saja yang muncul untuk dilihat. Inilah jalan kebenaran dari Sang Buddha. Alamiah! Segala sesuatu yang Anda kerjakan dalam hidup Anda sehari-hari disini adalah kesempatan untuk berpraktek. Ini semua Dhamma. Ketika mengerjakan tugas-tugas anda, cobalah untuk *mindful*, kerjakan dengan penuh perhatian. Jika Anda sedang mengosongkan *tempolong* atau membersihkan toilet, jangan merasa Anda mengerjakan ini sebagai bentuk bermurah hati untuk orang lain. Ada Dhamma di saat mengosongkan tempolong. Jangan berpikir Anda berpraktek hanya ketika sedang duduk-hening, dengan kaki-bersila. Beberapa dari Anda mengeluh tidak punya cukup waktu untuk bermeditasi. Apakah cukup waktu untuk bernapas? Inilah waktunya bermeditasi, penuh perhatian dan

alamiah pada apa saja yang sedang Anda lakukan.

T: Apa yang dapat saya lakukan pada keragu-raguan? Beberapa hari lalu saya diganggu dengan perasaan ragu-ragu akan praktek atau proses latihan yang saya jalani, ataupun kepada guru.

J: Ragu-ragu adalah hal yang alami dan wajar. Setiap orang memulai dengan keragu-raguan. Anda dapat belajar banyak sekali darinya. Apa yang penting adalah jangan sampai mengidentifikasi diri Anda dengan keragu-raguan itu. Itulah, jangan terperangkap didalamnya. Ini akan menjerumuskan pikiran pada lingkaran tak-berakhir. Malah sebaliknya, perhatikan keseluruhan proses dari keragu-raguan, dari rasa keingin-tahuan. Lihatlah siapa itu yang ragu-ragu. Lihatlah bagaimana perasaan ragu-ragu ini datang dan pergi. Dengan begitu Anda tidak akan terus-menerus dijadikan korban oleh keragu-raguan anda. Anda akan melangkah keluar darinya dan pikiran akan tenang-diam. Lihatlah bagaimana segala sesuatu datang dan berlalu. Cukup biarkan itu semua berlalu tanpa melekat padanya. Biarkan berlalu segala keragu-raguan Anda dan cukup perhatikan saja. Inilah caranya untuk mengakhiri keragu-raguan.

T: Apa komentar guru mengenai praktek meditasi yang lain? Dewasa ini kelihatannya banyak sekali guru meditasi dan juga sistem meditasi yang berbeda-beda, yang mana hal ini bisa membingungkan.

J: Seperti halnya masuk ke sebuah kota. Seseorang dapat mengambil jalan dari arah utara, tenggara, dari banyak jalan menuju kota. Sering sistem-sistem meditasi ini kelihatannya berbeda secara permukaan. Apakah Anda berjalan di jalan ini atau itu, cepat atau lambat, jika Anda penuh perhatian-sadar, maka semua adalah sama. Satu *point* yang sangat esensial, dimana semua cara berpraktek yang benar, akhirnya pasti kembali pada '***Jangan melekat!***'. Di akhir jalan, semua sistem meditasi hanyalah dibiarkan berlalu, dilepas. Tidak ada seorang pun yang melekat pada gurunya. Bila sebuah sistem menuntun pada pelepasan untuk tidak melekat (berpegang teguh) pada apapun, maka itu adalah praktek yang benar.

Anda boleh saja pergi berkeliling, mengunjungi guru yang bermacam-macam dan mencoba sistem lainnya. Beberapa dari Anda bahkan sudah melakukannya. Ini adalah keinginan yang alami saja. Akan Anda dapati bahwa semua pertanyaan yang diajukan dan bahkan pengetahuan dari beraneka sistem tersebut tidak akan menuntun Anda pada kebenaran. Akhirnya Anda akan bosan dan capek sendirinya. Anda dapati hanya dengan berhenti dan memeriksa pikiranmulah, Anda dapat menemukan apa yang disabdakan oleh Buddha. Tidak perlu pergi mencarinya diluar dari diri anda. Pada akhirnya Anda harus kembali kepada wajah sejatimu sendiri. Disinilah dimana Dhamma dapat dipahami.

T: Saya masih memiliki banyak sekali pemikiran-pemikiran (*thought*). Pikiran seringkali mengembara walaupun saya telah berusaha tetap sadar dan penuh perhatian.

J: Jangan khawatir. Cobalah untuk menjaga pikiran pada saat ini, sekarang, disini. Apapun yang muncul dalam pikiran, amatilah. Biarkan ia berlalu. Jangan pernah berpikir untuk menyingkirkan semua pemikiran-pemikiran ini. Kemudian pikiran akan tiba pada keadaannya yang alami. Tidak ada diskriminasi baik dan buruk, rasa panas dan dingin, cepat atau lambat. Tidak ada aku maupun kamu, tidak ada apa yang sebut 'diri' ini, hanya begini inilah yang ada. Saat Anda berkeliling ber-*pindapatta**, tidak perlu melakukan sesuatu yang spesial. Cukup jalan dan lihatlah apa ini. Tidak perlu melulu mesti mengasingkan diri. Apapun itu, kenalilah dirimu sendiri dengan alami dan terus amati. Bila muncul keragu-raguan, amatilah ketika ia muncul dan berlalu, sangat sederhana. JANGAN BERSANDAR pada apapun.

Ini seperti Anda berjalan-jalan di trotoar. Anda akan menemui halangan-halangan. Ketika Anda menjumpai kekotoran-batin, cukup lihat saja dan hadapilah kekotoran tersebut dengan membiarkannya berlalu. Jangan berpikir mengenai halangan yang sudah lewat, atau mengkhawatirkan halangan-halangan yang belum datang. Tetap tinggal pada momen saat ini. Jangan pedulikan seberapa lama perjalanan yang harus ditempuh atau jauhnya tujuan. Segala sesuatu terus berubah. Apapun yang Anda temui, jangan melekat padanya. Pada akhirnya pikiran

akan mencapai keseimbangan alaminya dimana praktek pun berjalan dengan otomatis. Semuanya datang dan pergi dengan sendirinya.

T: Anda katakan *Samatha* (konsentrasi) dan *Vipassana* (wawasan-kebijaksanaan) adalah sama. Dapatkah Anda terangkan lebih lanjut?

J: Ini sederhana. Konsentrasi (*samatha*) dan Wawasan-kebijaksanaan (*vipassana*) bekerja bersama-sama. Mula-mula pikiran menjadi hening dengan memusatkan diri pada satu obyek meditasi. Pikiran bisa diam jika Anda duduk dengan mata terpejam. Inilah samatha dan akhirnya dasar yang diperoleh (dari *samatha*) ini adalah kondisi bagi timbulnya *wisdom*, kebijaksanaan dan vipassana. Pikiran demikian hening, apakah Anda duduk dengan mata terpejam atau ketika Anda berkeliling dengan bus kota. Seperti inilah ia. Dulu Anda seorang anak kecil. Kini Anda seorang dewasa. Apakah anak kecil dan orang dewasa adalah orang yang sama? Anda bisa katakan ia sama, namun bila dilihat dari sisi yang berbeda, Anda juga bisa katakan ia berbeda. Demikian juga, *samatha* dan *vipassana* dapat dilihat secara berbeda. Sama juga halnya makanan dengan tahi. Makanan dan tahi bisa dikatakan sama dan mereka juga bisa dikatakan berbeda. Jangan hanya percaya dengan apa yang saya ucapkan, praktekkanlah dan lihatlah ke dalam dirimu sendiri. Tidak diperlukan hal-hal yang spesial. Jika Anda periksa bagaimana konsentrasi dan kebijaksanaan muncul, Anda akan tahu kebenaran (*truth*) bagi diri Anda sendiri. De-

wasa ini banyak orang melekat pada kata-kata. Mereka menyebut latihan mereka *vipassana*. *Samatha* kelihatannya dikesampingkan. Atau mereka menyebutnya latihan samatha. Adalah penting latihan *samatha* sebelum *vipassana*, itulah yang mereka katakan. Semua ini tolol, lucu. Jangan rancu dengan berpikir demikian. Sederhananya, latihanlah yang sungguh-sungguh maka Anda akan melihatnya sendiri.

T: Saya dapati rasa mengantuk sungguh mengganggu, membuat saya susah sekali untuk bermeditasi.

J: Banyak cara untuk menangani rasa ngantuk. Jika Anda duduk ditempat gelap, pindahlah ke tempat terang. Buka mata anda. Bangun dan cuci muka, atau pergi mandi. Jika tetap ngantuk, ubahlah posisi meditasi anda. Berjalan yang banyak. Bila belum juga, tetap berdiri, jernihkan pikiran dan bayangkan hari sedang siang. Atau duduklah dipinggir jurang yang tinggi atau pinggir sumur yang dalam, Anda pasti tidak akan berani tertidur! ☺ Jika masih juga, pergilah tidur. Berbaringlah dengan waspada dan cobalah tetap sadar hingga saat-saat terakhir Anda jatuh tertidur. Begitu sadar, langsung bangun. Jangan melihat-lihat jam berapa sekarang atau berguling-guling malas. Mulailah penuh perhatian-sadar seketika diri ini terjaga!

Bila Anda selalu ngantuk setiap hari, cobalah makan sedikit saja. Periksa diri anda, rasakan sendiri. Sesegera setelah makan lima sendok sudah membuat Anda ken-

yang. Berhentilah! Minumlah air putih hingga cukup kenyang. Pergi dan duduk meditasi. Amati rasa ngantuk dan lapar itu. Anda harus belajar seimbangkan makanan anda. Secara alami latihan Anda akan terasa lebih energik dan cukup dengan makan sedikit. Aturlah sendiri kebutuhan dirimu.

T: Saya sudah bermeditasi bertahun-tahun hingga saat ini. Pikiran sudah lapang dan damai hampir di segala situasi. Sekarang saya ingin coba mundur-balik, pendalaman latihan konsentrasi atau kekhusukan pikiran yang lebih jauh.

J: Ini baik. Inilah manfaat dari latihan mental. Jika Anda memiliki kebijaksanaan, Anda tidak akan tergantung pada pencapaian konsentrasi pikiran. Ini sama halnya menginginkan duduk bermeditasi untuk waktu yang lama. Ini bagus sekali untuk melatih diri, tapi sungguh, praktek tidak terpaku pada postur atau posisi. Ini soal melatih, melihat langsung ke dalam pikiran. Inilah kebijaksanaan. Ketika Anda memeriksa dan mengamati pikiran ini, maka kebijaksanaan Anda akan memberi tahu batasan-batasan konsentrasi, atau membaca buku. Jika Anda sudah berpraktek dan mengerti ketidak-melekatan, Anda bisa balik pada buku-buku. Ini seperti hidangan penutup yang lezat. Buku-buku akan membantu Anda gimana caranya untuk mengajarkan, menjelaskan pada yang lain. Atau Anda dapat kembali melatih kekhusukan meditatif. Anda sudah punya kebijaksanaan sebagai alat pengingat untuk tidak melekat pada apapun.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk turut menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BNI Cab. UGM : 0038707630
a.n. Elly Marlina/Vidyasena

atau

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Vidyasena Production
Hp : 081 32811 0381
Email : bursa_vp@yahoo.com

Nama :_______________________________

Alamat :_______________________________

Telp. ( )__________________________

HP ____________________________________

Jumlah Dana Rp._______________________

Terbilang

____

____

____

____

____

____

____

____

____

☐ **Tunai** ☐ **ATM Tanggal**____________

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silakan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.